



**Motionsmøde
Amager Cykle Ring
d.5. januar 2020**

DAGSORDEN

- Velkomst - Erling
- MTB træning 2020
- Landevejstræning 2020 - Helsgaun
- Intro for nybegyndere - Georg
- Information on ture/løb i 2020 - Helsgaun
- Sommercup - Georg
- Klubhus og andet godt fra bestyrelsen - Theis

MTB

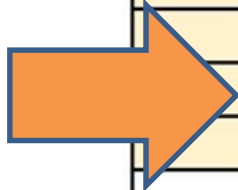
- Tirsdag, torsdag, lørdag

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt Vinter				
28. oktober 2019 - 1. marts 2020				
Ugedag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted	Sundbyvester Plads	Sundbyvester Plads	Sundby Kirke	Bellahøj
Mødetid	17:00	17:00	9:30	09:30
Længde	40-50KM	40-50KM	40-50KM	70-110KM
MTB/CX	x	x	x	
Motion 3				x
Motion 2				x
Motion 1				x
<i>Bellahøj</i>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen.			
<i>Sundbyvester Plads</i>	Sundbyvester Plads v/ busholdepladsen.			
<i>Sundby Kirke</i>	Sundby Kirke, Amagerbrogade.			

Landevej, Januar – Februar 2020

- Søndag
- Tirsdagsholdet, Bellahøj kl 10:00

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt Vinter				
28. oktober 2019 - 1. marts 2020				
Ugedag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted	Sundbyvester Plads	Sundbyvester Plads	Sundby Kirke	Bellahøj
Mødetid	17:00	17:00	9:30	09:30
Længde	40-50KM	40-50KM	40-50KM	70-110KM
MTB/CX	x	x	x	
Motion 3				x
Motion 2				x
Motion 1				x
<i>Bellahøj</i>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen.			
<i>Sundbyvester Plads</i>	Sundbyvester Plads v/ busholdepladsen.			
<i>Sundby Kirke</i>	Sundby Kirke, Amagerbrogade.			



Landevej, 3-26 Marts 2020

- Tirsdag, torsdag, søndag

	Landevej				MTB
<i>Ugedag</i>	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Lørdag
<i>Sted</i>	Tonseren	Tonseren	Tonseren	Bellahøj	Kirke
<i>Mødetid</i>	16:30	16:30	16:30	09:30	9:30
<i>Længde</i>	40-60KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	ca 2,5 time
<i>Dame</i>	RUL	x	x		Alle med MTB eller CX cykel
<i>Motion 3</i>	RUL	x	x	x	
<i>Motion 2</i>	RUL	x	x	x	
<i>Motion 1</i>	RUL	x	x	x	
<i>Klubben</i>	Amager Cykle Ring, Saltværksvej 56, 2770 Kastrup.				
<i>Tonseren</i>	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej.				
<i>Bellahøj</i>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen.				
<i>Sundby Kirke</i>	Sundby Kirke, Amagerbrogade.				
<i>RUL</i>	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge, snakke, rulle af og slutte i klubben til kaffe.				

Landevej – ”Ældre”sagen

- Facebook hold – Bente Skov
- **ACR's ældresag starter op igen den 15. januar 2020**
- **Onsdags 9:30 ved rød låge, Kalvebod Fælled**

Tanken er at skrue tiden tilbage til det oprindelige koncept med social kørsel. Det udelukker dog ikke, at "ræserrøvene" kan give den gas hele vejen, som de ønsker. Vi skal bare køre i to grupper med hver sin kaptajn.

Intro for nye motionsryttere

- Introtur, en gang hver måned
 - Marts – September (ikke i juli)
 - Georg er kaptajn
 - vejlede om hvilket hold ryttere skal køre på
- Intromøde
 - En eller to gange i foråret
 - Theis & Georg (måske øvrige trænere/kaptajner)

Ture/løb 2020 – Foreløbelig liste

MTB

- MTB-tur, Silkeborg 13-16 februar

Landevej

- **Klubtur**, Kalundborg, 26-29 marts
- **Klubtur**, Mallorca, april/maj
- Forårs-løbet Næstved, 19 april
- Grejsdalsløbet Vejle, 10 maj
- Skjoldenæsholmløbet Roskilde, 17 maj
- Pallesberg, 19-21 juni
- Klubtur, Harzen, sidste uge i august (fire dage)
- Aarhus – Odense – København, 5. september
- Franske alper med Georg, 22-29 maj

Sommercup 2020

www.sommercup.dk



Sommercup 2020

Tilmelding kommer i februar/marts

Dato	Afdeling	Sted	Start kl.
12. maj 2020	1. Enkelstart	Sigerlevsøster	17:30
28. maj 2020	2	Esrum	18:30
4. juni 2020		Holdløb	18:00
11. juni 2020	3	Fredensborg	18:30
18. juni 2020	4	Alsønderrup	18:00
6. august 2020	5.	Slagslunde	18:30
20. august 2020	6.	Sigerlevsøster	18:30
27. august 2020	7.	Allerød	17:30
9. september 2020	8.	Helsinge	17:30

Sommercup – 7 grupper

Gruppe 1: GUL FARVE. Licensryttere B, C, H-40, junior og de bedste motionister.

Gruppe 2 A: BLÅ FARVE. Supermotionister med løbs erfaring og licensryttere D, H-50 (hastighed 38-39 km/t)

Gruppe 2 B: GRÅ FARVE. Supermotionister med løbs erfaring og licensryttere D, H-50 (hastighed 38-39 km/t)

Gruppe 3 A: RØD FARVE. Motionister med løbs erfaring. (hastighed 36-37 km/t)

Gruppe 3 B: Grøn FARVE. Motionister med løbs erfaring. (hastighed 36-37 km/t)

Gruppe 4: HVID FARVE. Motionister (hastighed 34-36 km/t)

Gruppe 5: VIOLET FARVE. Motionister (hastighed 32 – 35 km/t)

- Brugerråd Naturpark Amager
- Projekt vintercykling
- Værkstedet, ver. 2.0
- Sponsorudvalget
- Tøjudvalg
- Klubhusudvalg * 2 (Ledige poster)
 - Aktiviteter i klubhuset efterlyses
- Skur som brændte
- Internet
- Manglende hjælp - motivation

NAVN: acr-guest

KODE: amalieverdensmester2016

- **Udfyld ressourceskema med dine kompetencer**
- **Check mail adresse, og opdater venligst løbende ved ændringer**

Don't ask what ACR can do for
you, but what you can do for ACR

